《真正的快樂》

05 轉化主觀的感受

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.133 ～ P.135	無	**1. 沒有一個不變的「我」**	1.1「五蘊熾盛苦」 1.2「五蘊」：色、受、想、行、識 1.3「照見五蘊皆空，度一切苦厄」 —《心經》
P.136 ～ P.138	無	**2. 隨時轉換主觀的感受**	2.1 痛苦的根源 2.2 根本解決的方法: —轉變內心的「受」 2.3「五蘊皆空」的智慧
P.139 ～ P.142	無	**3. 不以自我為中心**	3.1「五蘊皆空」和「五蘊熾盛」的差別: — 在於行事的心態 3.2 強人和偉人的分別: — 從內心修養來分辨 3.3 對治「五蘊熾盛」苦最好的方法
P.143 ～ P.145	無	**4. 感同身受，就能放下執著**	4.1 糾正觀念，保持警覺心 4.2 具備「感同身受」的胸懷
P.146 ～ P.148	無	**5. 慈悲是為了保護自己**	5.1 對別人慈悲 5.2 對自己慈悲
P.149 ～ P.152	無	**6.「因緣」就是自然現象**	6.1「因緣觀」功能 6.2「因緣觀」的意涵 6.3「因緣觀」的運作
P.153 ～ P156	無	**7. 收心的練習**	7.1 抗拒誘惑、破除執著的方法 7.2「收攝六根」的方法

05 轉化主觀的感受

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.133 ～ P.135	無	1. 沒有一個不變的「我」	1.1「五蘊熾盛苦」 1.2「五蘊」：色、受、想、行、識 1.3「照見五蘊皆空，度一切苦厄」 —《心經》

1.沒有一個不變的我

1.1「五蘊熾盛苦」

1.1.1 在我們的生命過程中，諸多的煩惱現象，總是圍繞著「我」在打轉

1.1.1.1 為了「我」，總是覺得不滿足、不自在，經常渴望、渴求著身外之物

1.1.1.2 不時的埋怨、懷疑、嫉妒、貪求、瞋恨，而造了種種業

1.1.1.3 必須受報時，往往又不希望受報，像欠債卻賴帳不還，因此又造了更多的業

1.2「五蘊」：色、受、想、行、識

1.2.1 是我們身心的組成，也就是構成人身的要素

1.2.2 色:是身體的物質現象

1.2.3 受、想、行、識都屬於心理、精神現象

1.2.3.1 受:是感受的意思

1.2.3.2 想:是在感受以後所產生的認知

1.2.3.3 行:是在認知產生之後，興起應該如何處理、如何反應的決定

1.2.3.4 識:是我們生命的主體

1.2.3.4.1 從出生到死亡、從此生到來生，是整個生命過程中的主體

1.2.3.4.2 我們的身心行為，會形成一種力量，稱之為「業力」，也就是我們的意識本質。

1.3「照見五蘊皆空，度一切苦厄」---《心經》

1.3.1「我」，是由五蘊的身心現象結合而成的

1.3.1.1 是一種因緣的和合，是經常不斷變化的，其中並沒有一個永恆不變的靈魂

1.3.1.1.1 昨天的你和十年前的你是不一樣的，一小時前的你和現在的你也不一樣

1.3.1.1.2 不僅身體不一樣，心理狀態、行為模式和意識的內容也隨時在改變

1.3.2 如果我們不知道「五蘊皆空」，五蘊就會變成製造煩惱的工具

1.3.2.1「五蘊熾盛苦」就是由於不明白我們生命的主體—識，是變動不拘的

1.3.3 明白「五蘊皆空」，五蘊就能轉變成修福、修慧的工具，幫助我們得到徹底的解脫。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.136 ～ P.138	無	2. 隨時轉換主觀的感受	2.1 痛苦的根源 2.2 根本解決的方法 --轉變內心的「受」 2.3「五蘊皆空」的智慧

2.隨時轉換主觀的感受

2.1 痛苦的根源

2.1.1 執著

- 自我中心的妄念是對自己的身體、想法、價值觀所產生的執著

2.1.2 產生對立

- 因為對自己的執著，與外界環境產生對立，造成痛苦

2.1.3 無邊的欲望

2.1.3.1 人類的各種貪求沒有止境，都是為了保護身體的存在而產生無邊的欲望

2.1.3.2 為了滿足身體的需要，而製造了種種業因，為自己帶來許多麻煩

2.2 根本解決的方法--轉變內心的「受」

2.2.1 身體所感受到的不和諧，和內心的妄念有關

2.2.1.1 俗話說「眼不見為淨」，只要耳不聞、眼不見，就不會受到環境影響

2.2.1.2 所為「心靜自然涼」:當我們覺得太熱時，讓心安靜下來，就不會覺得熱得很痛苦，這就是心的力量。

2.2.1.3 如果沒有自我中心的執著，雖然有身體，也不會與外境產生矛盾

2.2.1.3.1 就算發生任何問題，也不會覺得很嚴重

2.2.2 當身心與外境發生衝突時，轉變內心的「受」才是根本的解決方式

2.2.2.1 不能夠調整內心的「受」，就會經常處於受苦、貪求的情境之中

2.3「五蘊皆空」的智慧

2.3.1 如果沒有「五蘊皆空」的智慧，身體就是製造痛苦的根源

2.3.2 能夠觀照「五蘊皆空」，身體就是讓我們求福、求慧的工具。

2.3.3 善用這個身體，為自己種福、培福，更進一步造福人群

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P.139 ～ P.142	無	**3. 不以自我為中心**	3.1「五蘊皆空」和「五蘊熾盛」 的差別 — 在於行事的心態 3.2 強人和偉人的分別: — 從內心修養來分辨 3.3 對治「五蘊熾盛」苦最好的方法

3. 不以自我為中心

3.1「五蘊皆空」和「五蘊熾盛」的差別 —在於行事的心態

3.1.1 如果以自我中心為出發點，就是「五蘊熾盛」

3.1.2 如果是為了救度眾生的悲願，就是「五蘊皆空」

3.1.2.1 有些人誤解了五蘊皆空的意思

3.1.2.1.1 認為如果這樣，人間就失去生機盎然的一面，如槁木死灰一般。

3.1.2.2 五蘊皆空的境界，是自願以無限的時間、無邊的悲願，把自己奉獻給眾生

3.2 強人和偉人的分別 —從他們的內心修養來分辨

3.2.1 強人:以自我為中心的人

3.2.1.1 社會上往往把自我中心很強的人形容為強者

3.2.1.2 強人，還是會有「五蘊熾盛」的痛苦，無法從煩惱中得到解脫

3.2.2 偉人: 是天下為公的人

3.2.2.1 乍看之下，強人似乎是推動世界進步的原動力，社會要靠他們來維持、推動

3.2.2.2 事實上，這個社會中最高層次的應該是宗教家、哲學家。

3.2.2.2.1 他們放棄自我，把自己的生命與全世界共同分享，是為了奉獻而奉獻

3.2.2.2.2 如:釋迦牟尼佛，除了奉獻自我，別無所求

3.3 對治「五蘊熾盛」苦最好的方法

3.3.1「照見五蘊皆空」，是對治「五蘊熾盛」苦最好的方法

3.3.1.1 感到痛苦時，告訴自己：這就是五蘊熾盛、是自討苦吃

3.3.2 誦念《心經》的經文

3.3.2.1 用佛法的智慧來告訴自己，自我中心是五蘊皆空的，不必那麼執著

3.3.3 當我們漸漸放棄自我中心的煩惱，就能隨時隨地感受到豁然開朗、清涼自在的快樂。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.143 ～ P.145	無	**4. 感同身受，就能放下執著**	4.1 糾正觀念，保持警覺心 4.2 具備「感同身受」的胸懷

4.感同身受，就能放下執著

4.1 糾正觀念，保持警覺心

4.1.1 受財色所誘惑的人，就像在刀口上舔蜜一樣

4.1.1.1《四十二章經》中說：「財色之於人……，然有截舌之患也。」

4.1.1.2 剛陷入七情六欲的泥淖裡時，覺得很甜蜜、很美好，但最後一定苦不堪言

4.1.2 保持警覺心，就能調和理性和感性，避免被七情六欲的執著所苦

4.1.3 在誘惑當前時，我們可以選擇遠離，或是轉變自己的觀念

4.2 具備「感同身受」的胸懷

4.2.1 除了糾正觀念，保持警覺，還需要具備「感同身受」的胸懷

4.2.2 用心感受自己與萬物是息息相關的生命共同體

4.2.2.1 例:一位十三歲的美國小孩，為減少地球的生態環境遭受破壞，而拒吃牛肉。

4.2.2.2 他覺得自己的行為和整個地球環境息息相關

4.2.3「感同身受」，能夠幫助我們興起進一步改變自我的動力

4.2.4 只要依循佛法的智慧，就能減少煩惱的升起，輕鬆自在地過生活

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.146 ～ P.148	無	5.慈悲是為了保護自己	5.1 對別人慈悲 5.2 對自己慈悲

5. 慈悲是為了保護自己

5.1 對別人慈悲

5.1.1 感同身受的慈悲，可以幫助我們破除執著、抗拒誘惑

5.1.2 在社會上，對別人處處慈悲，別人未必會以慈悲回饋自己

5.1.3 對別人慈悲，初看好像吃虧了，但最終對自己或他人都是有益

5.1.3.1 例:過獨木橋時，讓一條路給別人先走，可避免兩敗俱傷的結局。

5.1.3.2 所謂:「兩虎相鬥，非死即傷」，只要留得青山在，不怕沒柴燒

5.1.4 因此慈悲不僅能利益別人，還能保護自己

5.1.4.1 對人慈悲，就是讓別人有路走

5.1.4.2 整個世界是個生命共同體，讓別人過得快樂、自由、有希望，最終一定也會利益自己

5.2 對自己慈悲

5.2.1 人生中，如果不是別人的對手，無法挽回局面時，就該趕快撤退

5.2.1.1 在感情問題上，如果已經為對方付出很多還是失戀了，就放下吧

5.2.1.2 如賭輸的人不服氣，老是想翻本，結果愈陷愈深而無法自拔，是很愚蠢的

5.2.2 寶貴的人生經驗都是從吃虧、挫折、失敗之中得來的

5.2.3 只要能以此為戒、學到經驗就夠了，這就是對自己慈悲。

5.2.3.1 不需要把它當成奇恥大辱，也不用覺得自卑

5.2.4 不斷地慈悲待人，對方反而得寸進尺，那就要勇敢的力爭到底了

5.2.4.1 當然，在爭取權益之前，必須先估量一下自己的力量

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.149 ～ P.152	無	**6.「因緣」就是自然現象**	6.1「因緣觀」功能 6.2「因緣觀」的意涵 6.3「因緣觀」的運作

6.「因緣」就是自然現象

6.1「因緣觀」功能

6.1.1「因緣觀」，能幫助我們轉變觀念、破除執著

6.1.2 能幫助我們做出正確的決定，避免被七情六欲所困

6.1.2.1 面對誘惑或刺激，產生痛苦或快樂時，不受境界所困

6.1.2.2 知道這些感受，不過是物質彼此接觸後所產生的一種效果，並非真實的存在

6.2「因緣觀」的意涵

6.2.1 任何事物都是因緣所構成

6.2.1.1 當各方面條件聚合之後就會發生；當因緣不具足時，自然就消散了

6.2.1.2 如:花開花落，是一種自然現象而已

6.2.1.3 如果能夠獨立看待這些自然現象，知道一切都是因緣，就不會產生執著

6.2.2 聚是因緣、散也是因緣

6.3.1.1 所有的一切無論好壞，都是因緣。

6.3.1.2 只要從因緣的角度來看待任何事物，就不會受誘惑而產生煩惱了

6.3「因緣觀」的運作

6.3.1 分清楚自己和外在事物之間的主客關係

6.3.1.1 我們總習慣向外攀緣，容易受誘惑，才會造成這麼多苦惱

6.3.1.2 當看到一朵花時，念頭就要止於「這是一朵花」，而不要有好惡的分別

6.3.1.3 當「美」、「喜歡」的念頭出現，單純的現象就變成誘惑，煩惱就接連而來

6.3.2 分清楚「沒有關係」和「有關係」

6.3.2.1 有很多東西，是我們根本用不上的，所以和自己沒有關係

6.3.2.2，既然和自己沒有關係，就沒有誘惑的問題

6.3.2.2.1 例如:逛書店買書，從頭到尾看完才算是真正擁有，否則買再多書也都和自己「沒有關係」

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.153 ～ P156	無	**7.收心的練習**	7.1 抗拒誘惑、破除執著的方法: 7.2「收攝六根」的方法:

7. 收心的練習

7.1 抗拒誘惑、破除執著的方法:

7.1.1 佛法常利用因緣觀、慈悲觀，以及轉變觀念等方法

7.1.1.1 但有時這些方法還來不及用上，就已經陷入欲望的泥沼了

7.1.2「收攝六根」是最根本的方法

7.1.2.1「收攝六根」，就是把自己的心收回來

7.1.2.2 使眼、耳、鼻、舌、身、意等「六根」的注意力向內，而不要向外。

7.1.2.2.1 通常我們的六根接觸外物之後，常會無法拒絕誘惑。

7.1.2.2.2 如，熱戀中的人，對方的容貌、聲音總是縈繞在腦際，丟也丟不開

7.2「收攝六根」的方法:

7.2.1 分析自己的念頭

7.2.1.1 經過仔細分辨，縈繞腦際的影像和音聲，原來只是內心的幻覺而已

7.2.2 注意呼吸、享受呼吸

7.2.2.1 用注意呼吸享受呼吸的感覺，來轉移心裡揮之不去的念頭

7.2.2.2 可與「分析自己的念頭」交錯運用，將念頭切成一段一段的

7.2.2.3 既然是片斷的，那就是幻覺、幻相，便可以漸漸把這些念頭放下了

7.2.3 拜佛

7.2.3.1 妄念太雜亂、無法控制時，拜佛也相當有用。

7.2.3.2 拜佛時，要注意自己身體的覺受，專注在拜下、起立每一個動作的感覺

7.2.4 散步

7.2.4.1 散步時注意每一個腳步踏出去的感覺，把注意力收回到自己的身體上，也就能收攝自己的心

討論題目

1. 什麼是「五蘊」?

2. 何謂「五蘊熾盛苦」?

3. 產生痛苦的根源是甚麼?解決的方法為何?

4. 請說明「五蘊皆空」和「五蘊熾盛」的差別。

5. 請說明:能幫助我們放下執著的方法。

6. 為什麼慈悲不僅能利益別人，還能保護自己?

7. 請問「因緣觀」對我們有何幫助?要如何來運作?

8. 請簡要說明收心的方法。